№ 9(57), 2015

16+

Лечим без лекарств
Нервы



Лучшее
лекарство — сама
природа!
Подпишитесь!
Подписной
индекс в каталоге
«Почта России»
12384

Гимнастика для бодрости

Шалфей против тремора

Липа при неврозах



Содержание

Причины заболевания......3
Опыт читателей......14
Здоровье с тарелки......19
Фитотерапия и профилактика.....25

Фото © Фотобанк Фотодженика



Память начинает подводить...

Болезнь Альцгеймера – одна из наиболее частых причин слабоумия в пожилом и старческом возрасте. Возникает заболевание у людей старше 50 лет, но чаще после 70 и особенно после 80 лет.

ОТЧЕГО БЫВАЕТ?

В медицине различают понятия: болезнь Альцгеймера, деменция (постепенная потеря памяти) альцгеймеровского типа и сосудистая деменция. Все эти заболевания сходны по своим проявлениям, но отличаются происхождением. Так, например, сосудистые деменции возникают в результате инсультов, грубых дисциркуляторных энцефалопатий, которые поражают важные зоны мозга, отвечающие за память, внимание и т. д.

Причины развития болезни Альцгеймера не изучены, известно лишь, что заболевание относится к категории психических и гораздо быстрее прогрессирует при стрессовых ситуациях, сосудистой недостаточности, оперативном вмешательстве, приеме большого количества лекарственных препаратов и т. д.

Болезнь Альцгеймера – это совершенно самостоятельное дегенеративное заболевание, которое возникает при отсутствии какой-либо другой патологии. Ученые выдвинули множество гипотез, связывающих развитие заболевания с уровнем образования и профессиональной активностью человека, характером его питания, курением, злоупотреблением алкоголем, уровнем жизни и даже использованием алюминиевой посуды для приготовления пищи, но ни одна не получила научного подтверждения.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

При болезни Альцгеймера снижаются память и внимание, что существенно ухудшает возможность ориентироваться в окружающей среде и нарушает способность к самообслуживанию. Но снижение памяти не обязательно говорит о начинающейся болезни Альцгеймера – это сигнал, который должен насторожить. Сим-



птомы слабоумия могут сопровождать и другие заболевания: опухоль, травму, инфекции, обменные нарушения, а также психические расстройства, например, депрессию.

Болезнь Альцгеймера прогрессирует так: вначале ухудшаются память и внимание, потом плохо усваивается новая информация, затем нарушается ориентация во времени, человек теряет способность к самообслуживанию, забывает, как пользоваться домашней бытовой техникой, не может произвести элементарные вычислительные действия, назвать текущий год, у него сужается сфера интересов и возникает апатичное состояние. В конце концов меняется характер, больной становится грубым, агрессивным, эгоистичным. В последней стадии появляются бред и галлюцинации, на этом этапе больной уже не в силах обходиться без посторонней помощи.

На ранних стадиях заболевания страдающие болезнью Альцгеймера замечают свои проблемы и стараются их маскировать. Но это удается лишь на какое-то время.

КАК СТАВИТСЯ ДИАГНОЗ?

Большое значение в определении заболевания играет подробный рассказ родственников о жизни больного. Уточнить диагноз помогает магнитно-резонансная томография. Томограф отражает уменьшение объема мозга и разрежение определенных его участков, отвечающих за мыслительные функции. Но даже эти изменения не всегда говорят о развитии болезни Альцгеймера, поскольку они могут сопровождать и другие заболевания, которые протекают без грубых нарушений памяти.

Чтобы определить уровень снижения мыслительных функций, иногда достаточно провести нейропсихологические тесты. Один из таких тестов подразумевает ответы на элементарные вопросы: какое сегодня число, месяц, где вы сейчас находитесь и т. д. Тестируемого просят выполнить простые вычисления, запомнить несколько слов. В зависимости от того, насколько точны ответы (определяется с помощью балльной системы), выявляют нарушения: от легких форм до выраженной деменции.

Очень эффективен тест, когда больному предлагают изобразить циферблат и стрелки на нем с указанием какого-нибудь времени. У людей с нарушением памяти возникают проблемы



с расстановкой чисел на циферблате и даже стрелок.

По результатам нейропсихологических тестов поставить диагноз сложно, но определить наличие дефекта и его степень можно.

КАК ЛЕЧИТЬ?

В борьбе с болезнью Альцгеймера упор делают не столько на лекарственные препараты, сколько на социальную реабилитацию больного, то есть учат его приспосабливаться к новым условиям жизни. Что касается медикаментов, то сейчас появились такие средства, с помощью которых можно затормозить развитие болезни. Одним из ведущих считается акатинол (мемантин), который восстанавливает связи нервной системы и в какой-то степени интеллект (возвращает больному навыки самообслуживания).Акатинол хорошо переносится, что очень важно для пациентов с болезнью Альцгеймера, в большинстве случаев пожилых, которые часто страдают сердечными заболеваниями, повышенным артериальным давлением или ревматическими болезнями и поэтому вынуждены принимать много других лекарств.

Современные препараты, применяемые для лечения болезни Альцгеймера, в основном продлевают активность тех клеток мозга, которые еще не разрушены патологическим процессом. К таким лекарствам относятся: нейромицин, эксслон, реминил, а также средства, улучшающие мозговое кровообращение.

На родственников ложится главная задача – улучшить качество жизни больного, организовав правильное обслуживание и уход. Близкие люди должны создать хорошую психологическую атмосферу дома, не упрекать больного, спокойно и доброжелательно с ним разговаривать, повторяя по несколько раз рекомендации и распоряжения. Можно развесить в определенных местах листы с указаниями: «выключи воду», «погаси свет» и т. д. Желательно поощрять больного к действиям и чаще хвалить, быть терпеливым и дружелюбным, даже если порой это бывает трудно.

ПРОФИЛАКТИКА

В пожилом возрасте полезно тренировать мозг – решать кроссворды, заучивать стихи, изучать иностранные языки. У интеллектуально развитых людей риск развития болезни Альцгеймера гораздо ниже.

Важную роль играет и здоровый образ жизни. Необходимо отказаться от вредных привычек, избегать стрессов, почаще двигаться (физические упражнения улучшают мозговое кровообращение).

Правильное питание также благоприятно влияет на его работу. Ученые установили: чем ниже калорийность питания, тем больше шансов у человека прожить дольше и избежать тяжелых болезней. Нужно употреблять растительную, богатую витаминами пищу. А вот большое количество жиров и углеводов повышает риск развития атеросклероза и сахарного диабета, которые в свою очередь нарушают мозговое кровообращение и способствуют возникновению слабоумия.

Тело не слушается

Паркинсонизм (дрожательный паралич) – хроническое заболевание, вызванное нарушениями обмена веществ в центральной нервной системе. Проявляется обеднением движений, дрожанием и плохой подвижностью мышц.

Заболевание может быть связано с атеросклерозом мозговых сосудов, лекарственной интоксикацией, черепно-мозговыми травмами, опухолями, энцефалитами.

При паркинсонизме поражаются определенные клетки головного мозга, отвечающие за выработку дофамина (вещества, участвующего в проведении нервных импульсов). Его количество в организме уменьшается, поэтому и происходят нарушения движения, речи, мимики и т. д. Дофаминовая недостаточность может возникнуть при вирусной инфекции, воздействии токсических веществ, травмах, опухолях, при неврологических заболеваниях. Прием некоторых медикаментов может неблагоприятно отразиться на дофаминпродуцирующих клетках и привести к паркинсонизму. Нужно быть осторожным, к примеру, с циннаризином, прием которого после 60 лет может дать явления паркинсонизма.

Чаще всего встречается идиопатическая форма – болезнь Паркинсона. Это хроническое, дегенеративное заболевание, при котором разрушаются клетки головного мозга, отвечающие за движение. В отличие от



других форм паркинсонизма, при болезни Паркинсона причины развития заболевания не известны. Однако специалисты отмечают, что предрасположенность к заболеванию передается по наследству.

Эта форма болезни возникает после 50 лет и начинается либо с дрожания рук, либо с частичной или общей скованности. Обычно болезнь развивается незаметно, не вызывая в течение нескольких лет серьезных нарушений жизнедеятельности. Но состояние больного со временем ухудшается. Постепенно дрожание и нарушение походки усиливаются, больные все больше сутулятся, ходят мелкими шагами, лицо становится малоподвижным – «маскообразным». Возможны парадоксальные нарушения движения: больной неспособен самостоятельно ходить, но может легко взбираться по лестнице, танцевать, кататься на лыжах. Для паркинсонизма характерны также слюнотечение, повышенное потоотделение и сальность кожи.

Паркинсонизм необходимо отличать от старческого дрожания (при последнем не бывает тугоподвижности мышц); от наследственного дрожания (бывает в более молодом возрасте); от церебрального паралича вследствие инсульта.

Реже встречается медикаментозный паркинсонизм, вызванный приемом резерпина, аминазина, галоперидола, до-пегита. В этом случае уменьшают дозировку указанных препаратов, назначают их только совместно с корректорами этого осложнения (циколодол и его аналоги). В случае медикаментозного паркинсонизма отмена лекарства, вызвавшего болезни, нередко приводит к исчезновению всех признаков болезни.

Основой для диагностики являются клинические проявления болезни, которые отмечаются при врачебном осмотре. В качестве дополнительного средства исследования применяют магнитно-резонансную томографию. С ее помощью можно выявить зоны поражения структур головного мозга, отвечающих за движение. При диагностике важно отличить болезнь Паркинсона от вторичных форм паркинсонизма, на причины которых можно воздействовать.

Несмотря на все усилия медицины, ключ к болезни пока не найден, но современные лекарства помогают человеку сохранить жизненные силы и дееспособность.



Вылечить болезнь Паркинсона нельзя, она неуклонно прогрессирует. Но благодаря комплексному использованию ряда препаратов, можно значительно замедлить развитие этого заболевания, убрать неприятные симптомы болезни. Ведущую роль в лечении отводят препарату L-допа. Это хорошее лекарственное средство, но им нельзя лечиться долго. L-допа со временем накапливается в организме и дает вредные побочные действия, которые перекрывают положительный эффект. Поэтому чем дольше пациент сможет обходиться без него, тем лучше. С помощью нового препарата пронорана можно отсрочить назначение L-допа на год, два или три, что позволит продлить лечение и активную жизнь больного.

Не последнюю роль в лечении играют массаж и лечебная физкультура, больным необходимо внушать, что «постель – враг паркинсоника», и обязательно побуждать их к посильной активности.

Почему возникают припадки?

Эпилепсия является хроническим психоневрологическим заболеванием, которое характеризуется склонностью к повторяющимся внезапным припадкам. В основе припадков лежит высокая электрическая активность нервных клеток головного мозга. В половине случаев припадку предшествует так называемая аура. Некоторые больные испытывают головокружение, жар, озноб, мурашки на коже, стеснение в груди, учащенное сердцебиение, слуховые, зрительные и обонятельные галлюцинации.

Эпилептические приступы начинаются внезапно и точно так же заканчиваются. У некоторых больных снижаются умственные способности, замедляются психические процессы. Для эпилептиков характерны изменения личности – развитие таких черт, как слащавость, сменяющаяся озлобленностью, мелочность и педантичность. Больные отличаются медлительностью, заторможенностью, нарушением мышления.



КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ЭТОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Эпилепсия – очень загадочная болезнь. Некоторые ее проявления объяснить пока невозможно, причину установить очень трудно. Есть генетическая предрасположенность, однако тип наследования четко не установлен.

Причиной болезни может быть повышенная врожденная или приобретенная готовность мозга к развитию судорог. Началу припадков нередко способствуют травмы, инфекции и другие вредные факторы. Велика вероятность возникновения эпилепсии у человека, страдающего алкоголизмом.

Мужчины страдают эпилепсией гораздо чаще, чем женщины. Обычно эпилепсия впервые проявляется в детском или подростковом возрасте. Но она может возникнуть и у взрослых, это связано с опухолями мозга, черепно-мозговыми травмами, алкоголизмом и болезнями сосудов. Разные виды эпилепсии появляются в разных возрастных группах.

ДИАГНОСТИКА ЭПИЛЕПСИИ

Больного с подозрением на эпилепсию нужно обязательно показать неврологу. Чтобы поставить точный диагноз, врач должен лично присутствовать при приступах или получить детальное описание приступов от родных больного.

Современные методы исследования позволяют специалисту поставить точный диагноз. В обязательном порядке врач должен направить пациента с подозрением на эпилепсию на электроэнцефалографическое исследование (ЭЭГ). Оно показывает, где возникает эпилептический разряд, который является причиной приступа (в каком полушарии, в какой доле головного мозга). Это очень важно для правильной постановки диагноза, назначения индивидуального лечения, а также для прогноза.

Чтобы выяснить, с чем связана эпилепсия, нет ли каких-либо изменений в головном мозге, проводят его магнитно-резонансную томографию.

КАК ЛЕЧИТЬ ЭПИЛЕПСИЮ?

Радикального метода лечения эпилепсии не существует, в настоящее время с помощью медикаментозных средств удается значительно сократить частоту припадков или даже их прекратить. Лечение должно быть



начато как можно раньше, основным его условием должна быть непрерывность.

Выбор лекарств должен быть обязательно ориентирован на тип эпилепсии. Очень важна правильная дозировка препарата, причем потребность больного в препарате может изменяться.

Пациенты с эпилепсией должны принимать назначенные врачом антиэпилептические препараты постоянно и длительно. По мнению неврологов, больной, регулярно принимающий такие препараты, при длительном отсутствии приступов может даже заниматься спортом, самостоятельно путешествовать.

В процессе лечения сам больной и его близкие не должны забывать, что приступ может спровоцировать недосыпание, чрезмерное употребление алкоголя, любые экстремальные ситуации, такие зрительные раздражители, как длительный просмотр телепередач, работа на компьютере.

В некоторых случаях показано хирургическое вмешательство. Самой распространенной операцией является удаление части мозга, отвечающей за судорожную активность.

Но есть другой метод: комиссуротомия. При этом хирургическим путем разделяют мозолистое тело между двумя полушариями мозга и таким образом устраняют распространение патологического возбуждения с одного полушария на другое.

Существуют также методы, когда с помощью электродов, вживленных в мозг, пытаются подавить припадки.

При лечении необходимо обращать внимание не только на психическое, но и на физическое состояние больного. Больному следует регулярно сдавать анализы крови и мочи.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИПАДКЕ

При припадке до прихода врача нужно ввести между зубами больного ручку ложки, держать голову больного, охраняя от ударов, чтобы избежать попадания слюны в дыхательные пути и западания языка. Голову нужно повернуть набок, а после того как припадок закончится, больного нужно перенести в спокойное место и дать прийти в себя.

ЧТО ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ БОЛЬНОЙ ЭПИЛЕПСИЕЙ?

Страдающий эпилепсией должен проследить, что провоциру-



ет у него припадок и исключить опасные моменты.

Следует придерживаться определенной диеты. Прежде всего нужно исключить алкогольные напитки. Кроме того, не рекомендуется есть трудно перевариваемую пищу. Нужно также соблюдать следующие правила: недосаливать пищу, не пить слишком много, включать в меню меньше углеводов и больше жиров. Больному следует избегать перегрева на солнце, громких слуховых раздражителей, а также физического и умственного перенапряжения.

Рассеянный склероз

Рассеянный склероз – хроническое заболевание центральной нервной системы с непредсказуемым, часто прогрессирующим течением. При рассеянном склерозе поражаются головной мозг, зрительные нервы, спинной мозг, что приводит к нарушению соответствующих функций организма.

Рассеянный склероз – это аутоиммунное заболевание нервной системы, при котором клетки крови начинают воспринимать миелин (белок, формирующий оболочку нервных стволов) как врага и стремятся его уничтожить. В норме клетки крови выполняют защитную функцию и способствуют изгнанию из организма чужеродных вирусов и бактерий.

В тех областях, где повреждается миелиновая оболочка нервов (т. е. возникают так называемые очаги демиелинизации), нарушается проведение нервных импульсов, соответственно, появляются различные неврологические симптомы. Поскольку очаги демиелинизации могут возникать в самых разных участках головного и спинного мозга (отсюда и пошло название «рассеянный склероз»), то симптомы могут быть самые различные.

Рассеянный склероз (не путать со старческим) обычно начинается в молодости, но может проявиться в любой период от 15 до 60 лет. Самая высокая заболеваемость – среди женщин белой расы, живущих в умеренном климате.

Причина рассеянного склероза пока не выяснена. Известно одно: на заболеваемость влияет несколько факторов. К ним относятся частые вирусные и





Фото © Фотобанк Фотодженика

бактериальные инфекции, а также стрессы, переутомления, перегревы. Вероятно, какой-то патологический ген или определенные сочетания генов приводят к нарушению в иммунной системе и формируют предрасположенность к рассеянному склерозу.

В первые годы болезни обострения часто сменяются спонтанными, т. е. без какого-либо лечения, ремиссиями, что затрудняет оценку эффективности того или иного препарата.

Во время обострения в мозге возникают острые воспалительные очаги с набуханием миелиновой оболочки. Через несколько недель или месяцев локальное воспаление и отек спадают, оставляя после себя множественные рубцы либо очаги поражения, называемые бляшками. При этом аксоны (нервные волокна, проводящие нервные импульсы от клетки к другим нейронам или органам) обычно сохраняются. Такое течение процесса объясняет, почему у больных иногда наблюдается частичное или даже почти полное восстановление.

Начальные симптомы рассеянного склероза возникают внезапно. Часто это снижение зрения на один или оба глаза. Зрение, как правило, через некоторое время восстанавливается. Последующие симптомы рассеянного склероза могут проявиться через несколько лет.

Появляется слабость в ногах, нарушение координации, походка становится шаткой: больные ходят, широко расставляя ноги, с трудом отрывая их от пола, появляется задержка мочеиспускания. Меняется речь, она становится отрывистой, человек как будто скандирует. Часто возникают нарушения чувствительности, например, онемение или покалывание в кистях и стопах, резко снижается острота зрения на один глаз в сочетании с болезненностью в глазном яблоке.

Наблюдаются нарушения половой функции, утрачивается контроль над мочеиспусканием, появляется быстрая утомляемость, в результате многолетнего заболевания снижается интеллект.

Диагностировать рассеянный склероз может только врач-



невролог на основании анализа жалоб больного и неврологического осмотра.

На сегодняшний день не существует ни одного метода лечения или профилактики, высокая эффективность которого была бы доказана на практике. В период обострений назначают кортикостероиды, которые за счет противовоспалительного действия уменьшают продолжительность обострения, но, к сожалению, не влияют на отдаленный исход заболевания.

Когда ноет нерв

Невралгия характеризуется острой, жгучей, ноющей или тупой болью по ходу нерва. Обычно она возникает приступами. Причиной невралгии могут быть заболевания позвоночника, самого нерва, нервных сплетений или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах, лежащих близ нерва. Таковые, к примеру, могут возникнуть в результате травм, инфекций, резких переохлаждений. Наиболее часто встречаются невралгии тройничного, затылочного и межреберных нервов. Более подробно остановимся на последней из них.

При межреберной невралгии стреляющие и жгучие боли возникают по ходу межреберий. Причиной этого вида невралгии чаще всего являются заболевания позвоночника, а провоцирующим фактором – переохлаждение. Следует помнить, что истинная межреберная невралгия встречается довольно редко. Сходные же проявления могут наблюдаться при некоторых заболеваниях сердца, легких и плевры. При появлении болей по ходу межреберий необходимо сразу обратиться к неврологу по месту жительства. Использовать же до постановки диагноза какие-либо домашние средства для облегчения состояния нельзя. Ведь среди многообразных причин, обуславливающих невралгию, могут быть различные воспалительные процессы и даже опухоли.

Лечение невралгии, которое назначает врач, как правило, является комплексным (медикаментозные средства, физиотерапевтические процедурны, витамины группы В). При необходимости больного могут положить в стационар.



От рассеянного склероза

Итак, вот методика, которой я пользовалась сама и которая мне помогла при рассеянном склерозе.

1. Для восстановления проведения импульса по нерву помогает следующий лечебный цикл.

а) Настойка мордовника: 1 ст. ложку с верхом неошелушенных семян на 200 г водки настоять 3 недели в темном прохладном месте, но не в холодильнике (в таких же условиях должна храниться и готовая настойка). 1–2 раза в день необходимо взбалтывать. Процедить через 4 слоя марли и пить по 30 капель на 50 г воды 3 раза в день за 10 минут до еды (строгое дозирование капель с помощью флакона с капельницей, как у корвалола).

б) 1 ч. ложка настойки мордовника втирается на ночь в область позвоночника.

в) Если рассеянный склероз поразил и глаза, то 1 мл настойки мордовника разведите в 10 мл отстоянной кипяченой воды (можно дозировать одноразовым шприцем) во флаконе из темного стекла емкостью 10–15 мл с пипеткой и закапывайте в глаза по 1 капле по утрам.

А при полной слепоте во время I цикла применяется особая схема закапывания: 1-й день-по 1 капле 5 раз в день; 2-й день – по 1 капле 4 раза в день; 3-й день – по 1 капле 3 раза в день; в течение 7 дней – по 1 капле 2 раза в день; в течение 7 дней – по 1 капле по утрам.

Все последние циклы закапывайте по 1 капле по утрам. После процедуры может появиться кратковременное жжение. Глаза при этом не трогайте, просто немного полежите и дайте лекарству подействовать.

г) Принимайте мумие очищенное (продается в аптеке в таблетках по 0,2 г) – по 1 /2 таблетки 2 раза в день за 15 минут до еды, рассосав и запив любым соком.

Лечебный цикл состоит из 25 дней. Затем нужно сделать перерыв на 10 дней и повторить лечение. Пройти надо 15 циклов.

Эти циклы помогают справиться с головными болями, метеозависимостью, повышают артериальное давление, вос-



станавливают чувствительность, силу в руках и ногах. Глазные капли восстанавливают зрение.

Н. ЩЕТИНИНА, Липецкая обл.

* * *

При рассеянном склерозе нужно принимать такой настой. 5 ст. ложек измельченных сосновых иголок смешать с 2 ст. ложками плодов шиповника и 2 ст. ложками луковой шелухи. Залить смесь 1 л воды, довести до кипения и варить 10 минут на слабом огне. Настаивать ночь. Утром процедить настой и выпить вместо воды до 1,5 л в сутки. Этот настой полезно пить также при дистонии сосудов головного мозга.

Я. КОМОВА,
Белозерский район Курганской обл.

Тремор унимает шалфей

Остановить тремор при болезни Паркинсона можно при помощи настоя шалфея.

1 ст. ложку измельченной травы шалфея залить стаканом кипятка в термосе на ночь. Утром настой процедить и принимать по 1 ч. ложке через час после еды, запивая его водой или киселем.

От дрожи в руках помогает ванна с отваром шалфея. Залить 600 г сырья ведром воды, довести до кипения и подержать на слабом огне еще 5 минут. Затем готовый отвар, предварительно процедив, вылить в ванну с горячей (37–40°С) водой.

Лежать в ванне нужно не более 15–20 минут. Принимать ванну 2 дня подряд, а затем сделать один день перерыв, во время которого надо пить отвар шалфея.



С. ПИЧУГИНА, г. Минск, Беларусь.

Фото Thinkstock//Fotobank.ru



Испытанное народное средство

20 лет тому назад болела эпилепсией наша 13-летняя дочка. Особенно в ночное время нельзя было без содрогания смотреть на ее муки. Где мы только не были, к кому только не возили – к профессорам, колдунам – никто не мог помочь.

А выручил нас случай. Ехали мы от очередного врача. Разговорились на вокзале с одной старушкой, рассказали ей о своем горе. Она посмотрела на девочку и сказала: «Я ей помогу» и дала такой совет.

Пойти в лес перед восходом солнца. Нарвать с 9 берез по 3 пригоршни молодых, не совсем распустившихся листьев. Сложить в мешок.

Потом собрать из 9 муравейников по 3 полные пригоршни муравьев. Для этого пошевелить (не разрушая муравейник) сверху кучу. Муравьи соберутся на защиту своего жилища и в это время набрать их в плотный мешок.

Листья березы и муравьев залить в ванной горячей водой. В ванне нужно полежать минут 20, затем смыть мусор с тела и лечь в постель под одеяло. Так повторять 9 дней.

Девочка наша выполнила все процедуры и уже 20 лет не знает этой болезни. Вышла замуж, родила 2 детей. А мы низко кланяемся той женщине, которая помогла нам одолеть это горе.

В. МИРСКИЙ, г. Иркутск.

Старик, но не слабоумный

Старческое слабоумие – тяжелый груз. Я еще была девочкой, когда у нас вот так потихоньку сходил с ума дедушка. Когда он умер, папа сказал: «Господи, неужели и у меня такое будет. Дочка, если у меня крыша так же поедет, сдай меня в психлечебницу».

Я повзрослела, а отец еще о старости не думает, но я уже читаю все, что найду о старческом слабоумии и болезни Альцгеймера. Потихоньку начинаю регулировать семейное питание, благо мы живем вместе с родителями.



Профилактика начинается с питания. Нужно включить в рацион продукты, богатые лицетином. Лицетин – это вещество, помогающее обновлению клеточных мембран. Его содержат горох, фасоль, соя, грецкие и кедровые орехи, семечки, яйца. Передаче нервных импульсов в мозгу помогают кисло-молочные продукты. Улучшают память продукты с калием: изюм, курага, бананы, хурма, абрикосы.

Мой 54-летний отец уже сейчас принимает ежедневно мою смесь: по 1 ч. ложке меда, лимонного сока и оливкового масла. Всей семьей мы пьем шалфей: я, муж, сын, мама и отец. Завариваем 1 ст. ложку вместе с шиповником в термосе. Одного литра хватает по стакану на день каждому.

А народная медицина от болезни Альцгеймера рекомендует девясил: 30 г сухого корня на 0,5 литра водки. 40 дней настаивать, пить по 25 капель перед каждым приемом пищи.

О. МАРТЕМЬЯНОВА, г. Курск.

Целебные настои от приступов

Для лечении эпилепсии предлагаю такие рецепты:

100 г корня любистока прокрутить через мясорубку, залить 0,5 л горячего нутряного свиного жира и тщательно перемешать. 1 раз в неделю для предотвращения приступа натирайте больного этой мазью.

Поможет напар из такой смеси. Нужно взять по 2,5 ст. ложки синюхи голубой, ромашки аптечной, корней чернобыльника, руты душистой, по 100 г почек сирени (любой) и коровяка, 150 г татарника колючего.

Весь сбор измельчить, хорошо перемешать. 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка и варить 1 минуту. Настаивать 1 час, процедить. Принимать по 30 мл (треть стакана) 6 раз в день (3 раза до еды и 3 раза после еды). Хранить напар нужно в холодильнике. Количество сбора рассчитано на 1 курс. Во время лечения нужно употреблять молочно-растительную пищу.

М. ШАЙД, г. Кострома.

* * *

Предотвратить припадки эпилепсии поможет девясил. 100 г сухого корня девясила залить 1,5–2 л водки. Настоять 10 дней в темном месте. Пить по 1 ст. ложке 1 раз в сутки.

Л. ПАНОВА, г. Брест, Беларусь.



Сабельник не только для суставов

У меня было воспаление тройничного нерва: било в голову как током. Как ударит, света белого не взвидишь. В больнице выписали финлепсин, но этот препарат действовал лишь некоторое время. А помог случай.

Я начала принимать настой сабельника болотного для лечения суставов и заметила, что нерв перестал меня беспокоить. В очередной раз, когда болезнь напомнила о себе, я опять попила отвар сабельника. И о чудо – недуг отступил и больше не возвращался. А ведь мучилась я два года!

Вот рецепт этого замечательного средства: 1 ст. ложку измельченного сабельника заварить стаканом кипятка, 5 минут поварить на медленном огне, затем остудить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Л. ЩЕРБАКОВА,
Родинский район Алтайского края.

Липа для нервных

Липовый цвет не только надежное потогонное средство от простуды, им можно лечить и нервные заболевания.

Крепкий отвар липового цвета помогает при неврозах, сильном нервном расстройстве, частых обмороках, судорогах. 5 ст. ложек измельченных цветков липы залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 20 минут.

Спиртовая настойка цветков липы обладает противосудорожным действием. Наполните стеклянную банку цветками, не трамбуя их, залейте по самый край водкой и настаивайте 2–3 недели. Принимайте настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день, перед сном дозу можно увеличить до 1 ст. ложки.

При истерии, судорогах, конвульсиях можно пить настой сердечника лугового. Верхушки стеблей с цветками сердечника измельчить и 3 ст. ложки сырья залить 0,5 л кипятка. Настаивать в течение 2 часов. Пить по четверти стакана 4 раза в день.

А. НОВИКОВА,
г. Хоста Краснодарского края.



Нервам нельзя...

Стол №12 назначают при заболеваниях нервной системы. Продукты, входящие в рацион больного, довольно разнообразны. Исключение составляют:

- ✓ крепкие наваристые супы, острые приправы;
- ✓ копчености, жирные, жареные блюда, особенно мясные;
- ✓ алкоголь, крепкий чай и кофе, возбуждающие нервную систему.

Рекомендуются блюда из печени, языка, молочные продукты и бобовые, содержащие соли фосфора.

Употребление мяса и соли ограничивают.

Фрукты против эпилепсии

Хочу протянуть руку помощи страдающим таким тяжким недугом, как эпилепсия, прежде всего детям. При этом заболевании со временем происходят изменения в мозге, поэтому справляться с эпилепсией проще, конечно же, на начальной стадии.

«Химия», идущая в ход для лечения данного заболевания (транквилизаторы, снотворные, противосудорожные средства и прочее), только подавляет проявления болезни, угнетает центральную нервную систему.

Я считаю, что нужно пользоваться мягкими природными средствами – травами, медом, живой растительной пищей вместо той «убойной артиллерии», которую назначают врачи. Прежде всего важно укрепить иммунитет ребенка. Пока мы будем продолжать закармливать своих детей углеводами в виде булочек, пирожков, чипсов и гамбургеров, иммунитет ребятишек никогда не будет крепким. Избавиться от недугов помогут натуральные соки и фрукты. Зимой употребляйте почаще лимоны, клюкву, цитрусовые, киви, бананы, яблоки. Летом и осенью природа дарит огромный запас витаминов в виде различных фруктов и ягод: облепихи, малины, клубники, смородины, груш, слив, персиков, арбузов. Пойдут на пользу и орехи (грецкие, фундук, миндаль и пр.).

С. ГЕРАСИМОВ, Краснодарский край.

Питание при болезни Паркинсона

Пациенты при болезни Паркинсона часто теряют в весе, страдают от нарушений функций мочевого пузыря и запоров. Пища больного паркинсонизмом должна быть богата белками, минералами и витаминами, но оставаться низкокалорийной. Клетчатка, содержащаяся в овощах, поможет избежать запоров, которые при болезни Паркинсона являются частыми. Диетологи советуют отдать предпочтение моркови, свекле, брокколи и шпинату.

В ежедневное меню следует включить небольшое количество нежирного мяса (куриное филе, телятина, кролик). Больные должны отдавать предпочтение растительным жирам (растительному маслу), а вот животных жиров и вредного холестерина лучше избегать.

В течение дня нужно выпивать по 6–8 стаканов жидкости, а вот вечером от этого лучше воздерживаться.

Нередко при болезни Паркинсона возникает затруднение приема пищи и ее глотания. Облегчить положение помогут следующие советы.



Фото Thinkstock/Fotobank

- Тщательно пережевывайте пищу и не берите следующую порцию еды в рот, пока не проглотите предыдущую.
- За столом сидите прямо, а при глотании наклоняйте корпус тела немного вперед.
- Пейте воду или любую другую пищу маленькими глотками; запивайте каждый съеденный кусочек.
- Принимайте пищу часто и небольшими порциями.



* * *

При болезни Паркинсона питание осложняется из-за сильной дрожи в руках – этого можно избежать, если изготовить специальные инструменты, которые помогут есть без особых хлопот.

Прикрепите тарелку с едой к столу под маленьким углом. Желательно, чтобы поверхность стола была шершавой, а не гладкой.

Пейте жидкость из стакана при помощи трубочки. Ешьте ложкой, но не вилкой. Столовые приборы и ушко кружек можно обмотать полосками ткани, тогда они станут шире, толще, а значит, удобнее для захвата.

А. ЗАБРОДИНА,
Ростовская обл.

* * *

К лечению болезни Паркинсона можно подключить следующий рецепт. Нужно взять стакан овсяных зерен, залить 1 л кипятка, довести до кипения и томить 30–40 минут. Затем долить воду до первоначального объема и настаивать 3 часа, после чего процедить, добавить по вкусу мед и сок лимона. Принимать овсяный напиток нужно в течение месяца по 1 стакану за 30 минут до еды.

Р. БУДИНА, г. Владимир.

* * *

Мне хорошо известно, что страдающим болезнью Паркинсона тяжело проглатывать жареную пищу, печенье и другую сухую еду, поэтому на столе должна быть отварная пища, жидкой или кремообразной консистенции.

Приготовленные на воде рыбу, мясо и овощи нужно нарезать небольшими кусочками. Жареную яичницу лучше заменить яичной кашей.

Фрукты перед употреблением нужно очищать от кожицы и семян.

Следует отказаться от орехов, семечек и чаще лакомиться йогуртами, сливками, можно мороженым. Часто люди в пожилом возрасте жалуются на запоры, это относится и к тем, кто не страдает болезнью Паркинсона. Причина в сидячем образе жизни, изменении моторики кишечника.

Поэтому борясь с запорами, нужно пить больше жидкости – 1,5 л в день, есть зерновые, черный хлеб, кукурузу, рис, овсяные хлопья, льняное семя. Полезны яблоки, чернослив, чеснок, клубника, земляника, свекла.

С. КУЗЬМИНА,
Витебская обл.

Рацион при рассеянном склерозе

Большую роль в борьбе с рассеянным склерозом играет диетотерапия.

Из продуктов полезны сырые и сушеные фрукты, сырые корнеплоды, молоко, масло, хлеб из цельнозернистой муки, сырые яйца и пчелиный мед, орехи. В рацион обязательно включают яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, крыжовник, смородину, малину, землянику, клубнику, апельсины, бананы, кокосы, зеленый горошек и овощи: прежде всего морковь, кольраби, редис и черную редьку.

У больных рассеянным склерозом наблюдается недостаток в организме селена, поэтому им рекомендуется пить минеральную воду с содержанием этого микроэлемента. Селеном богаты также кукуруза, отруби и пивные дрожжи.

Благоприятны травяные чаи. За день следует выпивать достаточное количество воды, чтобы предотвратить токсические накопления в мышцах.

Не следует употреблять алкоголь, шоколад, ячмень, молочные продукты, жареную птицу, продукты, хранящиеся в течение длительного времени (сезонные заготовки), рафинированную пищу, рожь, специи, сахар, соль, табак, консервированные или замороженные продукты.

При рассеянном склерозе полезно каждый день съедать по 200 г черных семечек подсолнечника (высушенных, но не жареных).

* * *

При рассеянном склерозе помогут улучшить самочувствие лук, мед и травы.

Смешайте стакан лукового сока и стакан меда. Принимайте смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 3 недели.

Из сбора трав приготовьте успокоительный чай. Смешайте корень валерианы – 3 части, листья мяты перечной – 3 части, листья вахты трехлистной – 4 части (все сырье должно быть в измельченном виде). 2 ст. ложки смеси настаивайте в течение 20 минут в стакане кипятка. Процедите и принимайте утром и на ночь по 1/2 стакана.



Морковка повысит внимание

Для укрепления памяти врачи советуют включить в ежедневное меню морковь, ананас и авокадо. Оказывается, ананасы помогают удерживать в памяти большой объем информации. Они богаты витамином С, который способствует собранности и сосредоточенности. Особенно облегчает запоминание и развивает память морковь. Ешьте ее как можно чаще: трите на терке и заправляйте растительным маслом.

Авокадо содержит много жирных кислот, которые являются источником энергии для кратковременной памяти.

Укрепляют внимание и память креветки. Достаточно съедать 100 г креветок ежедневно, и вы – всегда «при памяти».



Фото Е.СОБОЛЯ.

Рецепт антистрессовой каши

На 200 мл воды потребуется по 2 ст. ложки гречки-ядрицы и овсяных хлопьев.

2 ст. ложки гречки перемолоть в кофемолке, залить стаканом воды и варить, помешивая, 10 минут, затем добавить 2 ст. ложки овсяных хлопьев и варить еще 2 минуты. Выключить огонь, всыпать 2 ч. ложки семян льна или кунжута и горсть любых орехов, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и дать настояться минут 5–10.

Е. СМИРНОВА, г. Жигулевск Самарской обл.



Продукты для памяти

Исследования показали, что некоторые продукты способны вылечить нас от забывчивости. Вот некоторые из них.

Лук репчатый активно насыщает клетки мозга кислородом.

Чеснок содержит вещества, активизирующие клетки мозга. Он не только улучшает память, но и препятствует возрастным изменениям мозга.

Орехи содержат дофамин, повышающий мыслительные реакции.

Чечевица обеспечивает ясность ума и повышает скорость мышления.

Рыба содержит вещества, которые нужны клеткам мозга для длительной и напряженной работы.



Фото Thinkstock//Fotobank.ru

Лимон помогает повысить интеллектуальные возможности. Содержащийся в лимоне витамин С уничтожает вещества, которые вызывают ухудшение памяти.

А еще чаще пейте **мятный чай**. Аромат мяты стимулирует участки мозга, ответственные за память.

Мед успокаивает

При нервном возбуждении и неврозах принимайте пчелиный мед в суточной дозе 60–100 г (другие сладости исключаются).

Разведите мед в 500–800 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпейте за 3–4 приема по 150–200 мл в течение дня. Последний прием – перед сном. Состояние улучшается спустя 1–2 недели такого лечения, нормализуется сон, повышается работоспособность.

В. ЗАГИНАЙЛОВА, Приморский край.



Невралгии и невриты

Это воспалительные заболевания или поражения периферических нервов, обусловленные инфекцией (грипп, малярия, ревматизм и т. д.), охлаждением, травмой и другими причинами. Характеризуются острой, жгучей или тупой болью, чувствительными или двигательными нарушениями в зоне распространения соответствующего нерва. При подобных недугах может помочь фитотерапия.

1. Цветки бузины черной в виде настоя принимают внутрь как кровоочистительное средство при нарушении обмена веществ, невралгии, неврите, артрите и др. заболеваниях. Настой: 3–4 ст. ложки цветков настаивают 1–2 часа в 1 л кипятка и пьют (с медом по вкусу) без ограничения. Выпивают все за день.

2. При неврите бедренного, лучевого, седалищного (ишиас) и др. нервов растапливают на водяной бане пчелиный воск. Предварительно, путем наложения одного тонкого слоя подогретого воска на больное место, проверяют – выдержит ли больной эту температуру. Если нет, воск немного охлаждают.

Снимают пробный слой воска. Смазывают больное место 10–15%-ным прополисным, зверобойным или репейным маслом, а поверх этого масла широкой малярной кистью накладывают слой за слоем – до 30–40 – горячий воск. Сверху накрывают шерстяным одеялом и держат компресс до полного остывания.

Процедура эта горячая, будет сильно жечь, но бояться ожогов не следует – их не будет. Зато результат лечения у терпеливого больного будет прекрасен, возможно, лечение окончится после первой процедуры, особенно с прополисным маслом.

3. Траву золототысячника зонтичного в виде настоя принимают внутрь при невралгических, головных и др. болях. Настой: 1–2 чайные ложки травы настаивают 1–2 часа в стакане кипятка и принимают по 1/4 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.



Фитотерапия при эпилепсии

1. Цветки арники горной в виде настоя или настойки принимают внутрь при эпилепсии, сотрясении мозга и апоплексии (кровоизлиянии в мозг).

Настой: 1 ст. ложку цветков настаивают 1–2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 2–3 ст. ложки настоя 3–5 раз в день до еды.

Настойка: принимают по 1/2 чайной ложки настойки 10%-ной на 1/3 стакана теплой кипяченой воды 3–5 раз в день до еды.

2. Корень бадьяна (звездчатого аниса) в виде настоя принимают как кровоочистительное средство при эпилепсии и др. недугах. Настой: 1 ст. ложку корня настаивают 2–3 часа в стакане кипятка и принимают по 2–3 ст. ложки настоя 3–5 раз в день до еды.

3. Траву и корни башмачка пестрого (пятнистого) в виде настоя принимают при эпилепсии, нервных расстройствах и головной боли. Настой: 1–2 ст. ложки сырья настаивают 2 часа в 2 стаканах кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.



Фото Rusmediabank.ru

Арника горная.

4. Траву белозора болотного в виде настоя принимают при заболеваниях сердца, связанных с нервными расстройствами, эпилепсии и др. заболеваниях. Настой: 1 ч. ложку сухой травы настаивают 2 часа в стакане кипятка и принимают (можно с медом по вкусу) по 1–2 ст. ложки настоя 3–5 раз в день до еды.



5. Листья с плодами болиголова крапчатого в виде настойки принимают каплями при мигрени, эпилепсии как противосудорожное и болеутоляющее средство. Настойка: 10%-ная на 70–40%-ном спирте, принимают по 7–10 капель настойки на 1 /4 стакана теплой кипяченой воды 2–3 раза в день до еды. Осторожно: очень ядовито!

6. Корни борщевика рассеченного в виде настоя принимают внутрь как успокаивающее средство при судорогах, эпилепсии, различных нервных и кожных заболеваниях, сопровождающихся зудом. Настой: 1–2 ст. ложки корней настаивают 8 часов в 2 стаканах кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1 /2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.

7. Траву и корни буквицы лекарственной в виде настоя принимают внутрь при головных болях, головокружении, эпилепсии как укрепляющее средство при нервном истощении. Настой: 1 ст. ложку сырья или корней настаивают 2–3 часа в 2 стаканах кипятка и пьют (можно с медом по вкусу) по 1/2–2/3 стакана теплого настоя 2–3 раза в день до еды.

Чеснок снимает раздражительность

Тибетские ламы всегда советовали пожилым людям пить молоко с чесноком, считая, что такой напиток оздоравливает организм и успокаивает нервную систему.

Для этого нужно три зубчика чеснока растереть. Молоко нагреть до появления первых пузырьков (не доводить до кипения), смешать с чесноком, добавить 1 дес. ложку меда. Настоять эту смесь в течение 7 минут и выпить маленькими глотками, наслаждаясь напитком.

Чеснок помогает организму справиться с любым неврозом, снимает постоянную раздражительность, особенно присущую пожилым людям. Говорят, что после употребления чесночного молока люди буквально перерождаются.



Физкультура улучшит самочувствие

В течение рассеянного склероза, как и любого хронического заболевания, бывают периоды обострения и ремиссии (временного улучшения). Во время обострения больному требуется не только медикаментозное лечение. Восстановить нарушенные функции организма помогают меры реабилитации. В частности, за счет физических упражнений можно улучшить состояние центральной нервной системы. Если физические возможности больного рассеянным склерозом ограниченны, ему следует поддерживать функции своей нервной системы в максимально работоспособном состоянии за счет упражнений и достаточной двигательной активности.

Больные рассеянным склерозом страдают от мышечных спазмов, параличей, нарушения подвижности пальцев рук, равновесия, координации движений, тремора.

Упражнения на расслабление и укрепление мышц помогают укрепить их, а также тренируют мышцы, пораженные параличом.



Фото © Фотобанк Фотодженика

1. Сесть по-турецки. Положить руки на колени, стараясь опустить их как можно ниже.

2. Лечь на спину, согнуть ноги и, обхватив их руками под коленями, подтягивать к груди.

3. Лежа на боку, опереться на локоть правой руки, левое плечо отвести назад. Левую ногу вынести вперед, скрестив с правой, затем немного поднять вверх, расположив ее над правой ногой. Поменять положение рук и ног.

4. Встать правым боком к стене, плечи отвести назад, слегка наклониться вперед. Спину держать прямо. Опереться прямой правой рукой о стену и делать небольшие махи вперед и назад левой ногой, слегка сгибая ее в колене. Потом согнуть правую руку в локте, отвести назад



левую ногу, согнутую в колене, и удерживать ее в этом положении несколько секунд. Затем повернуться к стене левым боком и повторить упражнение.

5. Встать на четвереньки, не сгибая руки в локтях, и раскачивать таз вперед-назад.

6. Подогнув пальцы ног, ползать на четвереньках.

7. Стоя на четвереньках, не сгибая руки в локтях, поднимать попеременно то правую, то левую прямую ногу.

8. Сидя на стуле, захватывать пальцами ног предметы с пола.

Важно не забывать чаще делать упражнения на расслабление. Это, к примеру, махи руками и ногами, наклоны вперед и в стороны, потягивания. Цель расслабляющих упражнений – снять спазмы и укрепить позвоночник.

Больному рассеянным склерозом нужно развивать моторику мелких мышц, благодаря которой он может обслуживать себя самостоятельно. Этому способствуют лепка, рисование, рукоделие и т. п.

При лечении рассеянного склероза хорошо зарекомендовала себя иппотерапия. Особое положение тела, специфические движения при верховой езде, само общение с лошадью благотворно действуют на больного рассеянным склерозом – укрепляют мышцы спины, ноги, улучшают координацию движений.

Для укрепления мышц речевого аппарата и улучшения артикуляции больным рассеянным склерозом нужно ежедневно в течение получаса громко и медленно вслух читать любой текст. Слова и отдельные звуки, которые особенно трудны для больного, стараться произносить особенно четко.

От паркинсонизма

Для снижения тремора 2 ст. ложки измельченных сушеных корней красавки залить 0,5 л белого вина, кипятить в течение 10 минут, остудить и процедить. Пить по 0,5 стакана через час после еды.

При головных болях, головокружении, потере памяти можно приготовить настой из трав астрагала шерстистого, барвинка малого и вероники лекарственной (1:1:1). 5 ст. ложек смеси залить 1 л кипятка, настоять 6 часов и пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.



Укрепляем память

С возрастом самой уязвимой становится кратковременная память. Например, многие быстро забывают имена людей, с которыми только что познакомились. Вот несколько способов их запомнить.

Сосредоточьтесь. Когда вам представляют незнакомого человека, внимательно слушайте, как его зовут, и сразу же начинайте работу по запоминанию его имени. Попытайтесь сначала представить, как пишутся его имя и фамилия. Потом постарайтесь соотнести их с кем-нибудь из своего ближайшего окружения, к примеру: «Надо же, и у моего лучшего друга детства была такая же фамилия». Назовите нового собеседника по имени несколько раз. Представьте новое имя в образах и ассоциациях. Приглядитесь к собеседнику, отметьте какую-нибудь характерную черту его внешности (густые брови, голубые глаза, высокий рост) и повторите про себя его имя, чтобы связать с ним зрительную и звуковую информацию. Придумайте свои собственные приемы для запоминания имен. К примеру: «Детей Александры зовут Мария, Иван и Роман – «МИР».

Еще одна типичная ситуация – пожилой человек постоянно спрашивает у членов семьи, куда запропастились его ключи или очки. Как же запомнить это место?

Вот один из хороших приемов: выкладывая ключи из кармана или снимая очки, сосредоточьтесь на том, что вы делаете. Скажите себе: «Я кладу очки на трюмо». Тогда это действие отложится у вас в памяти.

Приучите себя класть ключи, очки, мобильный телефон и другие предметы, которыми вы часто пользуетесь (и часто теряете), в определенное место. Например, поставьте в прихожей небольшую корзинку и складывайте их туда.

Вы пришли из магазина и вспомнили, что так и не купили необходимую вещь? Можно легко научиться избегать подобных ситуаций. Составить список покупок на бумаге – это самый надежный способ ничего не забыть. Но если под рукой нет ручки и бумаги, его можно составить и в уме. А для лучшего запоминания представьте предметы из списка и свяжите с какими-нибудь яркими образами.



Чтобы не забыть о каком-то важном деле, придумайте необычное предметное напоминание о нем. К примеру, на счет за коммунальные услуги поставьте вазу или положите большой фрукт. Необычное расположение предмета сразу же заставит вас вспомнить, что под ним лежит счет, который следует оплатить.

«Римская комната» (этот метод запоминания придумал римский философ Цицерон). Мысленно разместите предметы, которые надо запомнить, в доме, на даче или вдоль знакомого маршрута. Чем забавнее и необычнее будет эта картина, тем лучше вы запомните перечень планируемых дел.

Иногда у пожилых людей возникает необходимость запомнить длинный текст. Скажем, вы хотите рассказать соседям по даче о лучших способах выращивания клубники или друзьям, которые скоро придут в гости, – о посещении выставки. Запишите, прочитайте, повторите. Это идеальное правило для хорошего запоминания большого объема информации. Собираясь сообщить что-то содержательное другим людям, не пренебрегайте возможностью потренировать свою память. Готовясь к сообщению, запишите его краткие тезисы. Затем прочтите их вслух несколько раз.

Раскрасьте свои записи: заголовки выделите жирным шрифтом, важные места – цветными ручками. Абзацы оформите в виде списка: оформленный список запоминается легче, чем сплошной текст.

Часто бывает, что хорошо знакомое, много раз употреблявшееся слово почему-то никак не всплывает в памяти. Чтобы вспомнить, например, название фильма или фамилию актера, проговорите про себя алфавит. Очень часто слово вспоминается при произнесении буквы, с которой оно начинается.

Цифры запоминаются пожилыми людьми труднее всего. Для удобства запоминания подумайте, на что похожи цифры. Предположим, 0 напоминает кольцо, 1 – ручку, 2 – лебедя, 3 – наручники, 4 – парусник, 5 – беременную женщину, 6-головастика, 7 – бумеранг, 8 – снеговика, 9 – теннисную ракетку. Чтобы запомнить номер телефона или код подъезда, представьте себе картинку, в которую могут сложиться цифры-образы. А можно зарифмовать цифры: «четыре, два, девять, восемь – милости к нам просим!»



Гимнастика для координации

Регулярные занятия физкультурой и правильное питание замедляют прогрессирование болезни Паркинсона. С помощью упражнений можно увеличить подвижность суставов, улучшить координацию движений, сделать более внятной нарушенную речь. Каждое из упражнений тренирует определенную группу мышц, помогает больному дольше сохранить двигательную активность.

Сидя на стуле. Разогните одну ногу в коленном суставе, затем верните ее в исходное положение. Повторите упражнение каждой ногой 10 раз.

Поднимите одну ногу и поставьте ее на маленький стульчик. Затем положите руки на колено выпрямленной ноги и потянитесь вперед. Необходимо почувствовать легкое напряжение мышц задней поверхности ноги. Оставайтесь в этом положении, считая до 20, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5 раз.

Встаньте боком к спинке стула и обопритесь на нее рукой. Выставьте одну ногу вперед, а другую назад. Согните выдвинутую вперед ногу в колене и постепенно опускайтесь, перенося тяжесть тела на нее. Когда вы полностью присядете на выставленную ногу, постарайтесь почувствовать напряжение и растяжение мышц отставленной назад ноги. Оставайтесь в таком положении, считая до 20, затем расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите по 5 раз каждой ногой.

Стойте прямо, опираясь руками на спинку стула, приподнимайтесь на носках. Повторите упражнение 10 раз.

Тренируем мышцы лица. Изобразите различные эмоции: радость, удивление, гнев, обиду.

Сожмите губы, затем растяните их так, чтобы максимально разошлись уголки рта. Произнесите с напряжением слово «сы-ыыр». Задерживайте каждое движение на несколько секунд.

Поднимайте и опускайте брови, хмурясь как можно сильнее. Поднимая брови, глазами выразите крайнее удивление.

Откройте рот и кончиком языка произведите круговые движения по губам.

Высуньте язык и медленно двигайте кончиком языка от одного угла рта к другому.



Упражнения по улучшению речи можно делать с помощью чтения вслух любого текста. При этом выбирайте удобный для вас ритм и темп речи.

Тренировка равновесия. Ходите, определив удобный ритм и темп ходьбы, но старайтесь, чтобы они по возможности не отличались от ходьбы здорового человека. Не щадите себя, ходите как можно дольше и дальше. Главная цель упражнения – преодолеть шаркающую походку, выбрав нужный темп и ритм ходьбы. Не ограничивайте свое жизненное пространство квартирой: путешествуйте, ходите в гости, сами убирайте квартиру и ухаживайте за собой.

При болезни Паркинсона маленькие шаги, шаркающая походка, затруднения с началом и окончанием движения часто способствуют падениям и чувству неуверенности. Носите обувь, в которой удобно ходить по полу, лучше без резиновых подметок и без завязок.

Для обеспечения равновесия во время ходьбы следует тренироваться в специальных устройствах, которые у спортсменов называются «параллельные брусья». В домашней обстановке равновесие тренируйте только при наличии в квартире специально укрепленных на стене перил (деревянная или металлическая планка на стене).

Прополис и мумие для мозга

Для стимуляции пораженных мозговых клеток принимайте настойку прополиса, а также мумие.

5 г мумие растворите в 150 мл сока алоэ (лучше аптечного) и пейте по 1 ч. ложке перед завтраком и на ночь в течение 10 дней. Затем две недели принимайте настойку прополиса (купите в аптеке или сделайте сами 10%-ный спиртовой раствор): по 20 капель перед каждой едой.

Одновременно пейте настойку боярышника и пустырника: 4 раза в день по 15 капель независимо от еды.

Купите в аптеке таблетки солодкового корня (лакрицы). Принимать препарат следует 2 раза в день по 1 таблетке – это помогает эндокринной системе, которая нуждается в стимуляции, ведь у пожилых людей часто развивается гормональный дисбаланс.



Дрожь в руках

У моей сестры стали дрожать руки, а ей всего 37 лет. На здоровье она не жалуется, болеет нечасто.

Что может значить дрожь в руках, к кому нужно обратиться?

Т. ПЕГОВА, г. Касимов Рязанской обл.

Дрожь в руках может появиться в результате и серьезной стрессовой нагрузки. Возможно, сестре помогут профилактические витаминные препараты.

Но если в течение недели вы не заметите уменьшения дрожи в руках, обратитесь к невропатологу: причина может таиться в зажиме нервных окончаний, смещении позвонков, межпозвоночной грыже. В этом случае врач назначит лечение.

Если патологии не выявлено, срочно записывайтесь на прием к нейрохирургу – разрушение связей между нервными клетками также приводит на начальной стадии к дрожи в руках.

Унять дрожь в руках при болезни Паркинсона поможет люцерна. Несколько веточек растения нужно распарить в горячей воде, и пока трава теплая, прикладывать ее к дрожащим рукам, а потом закутать их чем-нибудь теплым. Делать так надо, пока дрожь в руках не пройдет.

При головокружениях

Приступы сильного головокружения можно вылечить фитотерапией.

Измельчите и смешайте 2,5 ст. ложки корня пиона белого, 100 г мяты и 70 г липового цвета. 2 ст. ложки смеси залейте в термосе 2 стаканами кипятка и оставьте на ночь настаиваться. Утром процедите и пейте по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Можно пить как чай настой цветков и плодов боярышника. 1 ст. ложку измельченного листа подорожника залейте стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, добавьте 1 ч. ложку меда и выпейте весь настой на ночь перед сном. После 5–10 приемов голова перестанет кружиться.





Беладонна

Помогут растения

Для лечения дрожательного паралича с давних пор с успехом применяют отвары и экстракты, содержащие алкалоиды красавки.

Крупноизмельченный корень красавки (белладонны) – 5 г залить 100 мл белого столового нетерпкого вина (содержание алкоголя 8–10%), добавить 0,1 г угля из пережженной кости животного, довести до кипения и на слабом огне кипятить 7–10 минут, охлаждать в течение 2 часов, затем профильтровать, хранить в темном прохладном месте. Принимать 3 раза в день до еды – сначала по 1 ч. ложке, постепенно доводя дозу до 2 ст. ложек на прием.

Эффективны также следующие настои трав:

1. Настой белены – 1 ч. ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить и принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

2. Настой шалфея – 2 ст. ложки измельченного листа заварить 0,5 л кипятка и настаивать (лучше в термосе) в течение 8 часов, процедить и выпить за день в 3 приема за 15 минут до еды.

3. Настой смеси травы пушицы широколистной и листа шалфея (1:1), далее, как в рецепте № 2.

Фото Rusmediabank.ru



Эндокринные железы вырабатывают биологически активные вещества - гормоны, которые выделяются непосредственно в кровь и переносятся с ее током к органам. Гормоны отвечают за обмен веществ - сложную взаимосвязь химических процессов в организме.

Эта система регулирует работу практически всех органов, поэтому при ее поломке может развиться целый комплекс заболеваний и патологий. Среди них - диабет, бесплодие, нарушения в щитовидной железе, ожирение и т.д.

При эндокринных заболеваниях необходимо лечиться под наблюдением врача. В дополнение к основным лекарствам полезно использовать методы народной медицины. О самых популярных рецептах мы расскажем в следующем номере нашей газеты.

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ГАЗЕТЫ «ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. ЭНДОКРИННЫЕ БОЛЕЗНИ» № 10(58) ВЫЙДЕТ В СВЕТ 5 ОКТЯБРЯ 2015 г.

ЛЕЧИМ БЕЗ ЛЕКАРСТВ. НЕРВЫ

№9(57), 2015 г.

Подписной индекс в каталоге «Почта России» 12384

Главный редактор В. И. ИВАНОВА
Ответственный за выпуск Е. П. ПЛАТОНОВА
Тел. (831) 469-98-67, e-mail: zdorovye@gmi.ru

Учредитель и издатель
ООО «Издательство «Газетный мир»

Адрес издателя и редакции:
603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, 192, корп.1, офис 5

Рекламное агентство
Тел.: (831) 469-98-34, 469-98-35
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж
Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-07, 469-98-01
Факс (831) 469-98-00
e-mail: roznica@gmi.ru
интернет-магазин: www.полезнаякнига.рф

Отдел подписки
Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-41, e-mail: podpiska@gmi.ru

Отдел продаж наложенным платежом
Тел.: 8-800-100-17-10 (звонок по России бесплатный), (831) 469-98-26, 469-98-27, 469-98-32
e-mail: kniga@gmi.ru

Служба экспедирования и перевозок
Вопросы по доставке:
тел. (831) 469-98-77, e-mail: sklad@gmi.ru
Вопросы по претензиям:
тел. (831) 469-98-46, e-mail: pretenziya@gmi.ru
Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77- 59391 от 18 сентября 2014 г.
Подписано в печать 20.08.2015 г. в 16 часов (по графику — в 16 часов). Дата выхода в свет 07.09.2015 г.
Тираж 40000. Заказ № 2248.
Цена договорная

Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15
Фотография на обложке:
Thinkstock.com/Gettyimages.com

